Panetones e Chocottones

sem Açúcar

ÍNDICE - Guia de Panetones e Chocotones Sem Glúten & Sem Lactose

Explore a nossa vasta seleção de receitas deliciosas de panetones e chocotones, todos cuidadosamente elaborados para serem sem glúten, sem lactose e utilizando adoçantes naturais.

1	• Página 1 - Panetone vegano de frutas (sem açúcar)
2	• Página 2 - Chocotone low carb de amêndoas (sem açúcar) • Página 3 - Chocotone sem açúcar para diabéticos • Página 4 - Chocotone sem glúten e sem lactose (versão prática)
3	• Página 5 - Panetone low carb com frutas • Página 6 - Panetone com mix de farinhas (quinoa e psyllium) • Página 7 - Panetone de banana e uva-passa
4	• Página 8 - Chocotone de pistache e chocolate 70% • Página 10 - Chocotone trufado com ganache • Página 12 - Chocotone de café e nozes • Página 16 - Chocotone de aveia com cacau e castanha de caju • Página 18 - Chocotone de pistache com matcha • Página 20 - Chocotone de amendoim e cacau
5	• Página 9 - Panetone de maçã e canela • Página 11 - Panetone tradicional com xilitol • Página 13 - Panetone de laranja com tâmaras • Página 14 - Panetone de coco e limão • Página 15 - Panetone de banana e castanhas • Página 17 - Panetone integral de quinoa com frutas secas • Página 19 - Panetone de abacaxi e coco

Todas as receitas são sem glúten, sem lactose e utilizam adoçantes naturais como xilitol, eritritol ou frutas.

Panetone vegano de frutas (sem açúcar)

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja
- ½ xícara (90 g) de tâmaras sem caroço
- ½ xícara (120 g) de banana bem madura amassada
- ¼ xícara (60 ml) de óleo vegetal ou óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol trituradas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (60 g) de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de noz-moscada
- 10 g de fermento biológico seco
- Raspas de 1 laranja
- ½ xícara (75 g) de uvas-passas
- ½ xícara (60 g) de frutas cristalizadas sem açúcar (opcional)

Modo de preparo

1. **Hidratar e bater as frutas:** hidrate as tâmaras no suco de laranja quente e bata-as com a banana amassada, o óleo vegetal e as sementes de girassol até formar um creme homogêneo.
2. **Misturar os secos:** em uma tigela, misture as farinhas sem glúten, a goma xantana e as especiarias.
3. **Combinar massas:** adicione o creme de frutas aos ingredientes secos e misture até obter massa uniforme; incorpore raspas de laranja, uvas-passas e outras frutas picadas.
4. **Crescer:** divida a massa nas formas, cubra e deixe crescer em local morno até aumentar de volume.
5. **Assar e resfriar:** leve ao forno a 180 °C por cerca de 35 min; se necessário, baixe para 160 °C nos minutos finais. Retire, deixe esfriar e desenforme.

Rendimento: 1 panetone de aproximadamente 700 g ou 4 mini-panetones de 180 g.

Validade: cerca de 3 dias em temperatura ambiente, 1 semana na geladeira; congele por 3 meses.

Chocotone low carb de amêndoas (sem açúcar)

Ingredientes (massa)

- 2 ½ xícaras (250 g) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) (12 g) de cacau em pó
- ½ xícara (100 g) de eritritol ou xilitol
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Raspas de 1 laranja
- 3 ovos grandes
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara (alimento do fermento; opcional, consumido pelo fermento)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% sem açúcar picado

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinha de amêndoas, cacau, adoçante, goma xantana, especiarias e fermento químico.
2. **Bater os ovos:** bata os ovos até quadruplicarem de volume e acrescente o fermento biológico, a essência e a colher de açúcar para alimentar o fermento.
3. **Incorporar óleo:** adicione o óleo de coco derretido, misturando sem perder o ar.
4. **Unir massas:** junte a mistura seca aos ovos batidos e mexa levemente; acrescente o chocolate picado.
5. **Crescer e assar:** coloque nas formas, deixe crescer até quase dobrar e asse 15 min a 180 °C, reduzindo para 160 °C até dourar. Deixe esfriar.

Rendimento: 1 chocotone de cerca de 700 g ou 3 mini-chocotones.

Validade: dura 2–3 dias em temperatura ambiente; mantenha refrigerado por até 1 semana ou congele fatias por 3 meses.

Chocotone sem açúcar para diabéticos

Ingredientes (massa)

- 2 ½ xícaras (250 g) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara (100 g) de eritritol ou xilitol
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Raspas de 1 laranja
- 3 ovos
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco derretido
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% sem açúcar picado

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinha de amêndoas, cacau, adoçante, goma xantana e canela.
2. **Bater líquidos:** bata ovos, fermento biológico e essência até dissolver, adicionando óleo de coco.
3. **Unir e incorporar:** junte os secos aos líquidos e mexa; acrescente chocolate 70% picado.
4. **Fermentar e assar:** distribua a massa em formas, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min e a 160 °C por 40 min. Resfrie antes de servir.

Rendimento: 1 chocotone grande (700 g) ou 3 mini-chocotones.

Validade: 2–3 dias em ambiente fresco; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone sem glúten e sem lactose (versão prática)

Ingredientes (massa)

- 2 xícaras (200 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 g) de eritritol
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Raspas de 1 limão ou laranja
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% sem açúcar (ou frutas secas)

Ganache (opcional)

- 100 g de chocolate 70% sem açúcar
- 100 ml de creme de coco

Modo de preparo

1. **Bater ovos e adoçante:** bata os ovos com eritritol até espumar.
2. **Misturar secos:** misture farinha de amêndoas, goma xantana e fermento.
3. **Combinar massas:** incorpore os secos à mistura de ovos e adicione raspas e essência.
4. **Adicionar recheio:** junte chocolate 70% picado ou frutas secas.
5. **Assar:** transfira para a forma e asse a 200 °C por 10 min; reduza para 160 °C e asse até que o palito saia limpo. Esfrie antes de cortar.

Rendimento

1 chocotone de cerca de 700 g.

Validade

2–3 dias à temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone low carb com frutas

Ingredientes (massa)

- 1 ½ xícara (150 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (60 g) de farinha de coco
- ½ xícara (100 g) de xilitol
- 4 ovos
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- ½ xícara (75 g) de frutas secas (damasco, uvas-passas, nozes)

Modo de preparo

1. **Bater ovos:** bata os ovos com xilitol e essência até espumar.
2. **Misturar farinhas:** combine farinhas de amêndoas e coco com fermento.
3. **Adicionar líquidos:** incorpore a mistura de ovos e, em seguida, o óleo de coco.
4. **Incluir frutas:** junte as frutas secas e nozes à massa.
5. **Fermentar e assar:** deixe a massa crescer na forma e asse a 180 °C por cerca de 45 min, até dourar.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone com mix de farinhas (quinoa e psyllium)

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz integral
- ½ xícara (60 g) de farinha de quinoa
- ½ xícara (50 g) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de psyllium
- ½ xícara (100 g) de xilitol
- 4 ovos
- 10 g de fermento biológico seco
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- ½ xícara (75 g) de frutas secas ou nozes
- Essência de panetone a gosto

Modo de preparo

1. **Hidratar psyllium:** misture o psyllium em água até formar um gel.
2. **Misturar secos:** combine farinhas de arroz, quinoa e coco com adoçante e fermento.
3. **Bater líquidos:** bata os ovos com óleo, essência e junte o gel de psyllium.
4. **Unir massas:** misture os líquidos aos secos e adicione frutas secas e nozes.
5. **Modelar e assar:** divida nas formas, deixe crescer e asse a 180 °C por cerca de 50 min, até dourar.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone de banana e uva-passa

Ingredientes (massa)

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- ½ xícara (60 g) de farinha de aveia sem glúten
- ½ xícara (50 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 g) de xilitol
- 3 ovos
- 10 g de fermento biológico seco
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de canela
- ½ xícara (75 g) de uvas-passas

Modo de preparo

1. **Preparar creme:** bata as bananas com ovos e óleo até obter mistura homogênea.
2. **Misturar secos:** junte as farinhas de arroz, aveia e amêndoas com xilitol e canela.
3. **Combinar:** adicione o creme de banana aos secos, misture bem e incorpore o fermento.
4. **Adicionar uvas-passas:** misture as uvas-passas delicadamente.
5. **Fermentar e assar:** coloque nas formas, deixe crescer e asse a 180 °C por aproximadamente 40 min. Resfrie antes de servir.

Rendimento: 1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade: 2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone de pistache e chocolate 70%

Ingredientes (massa)

- 1 ½ xícara (150 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (60 g) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) (30 g) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de goma xantana
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou eritritol
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara (60 g) de pistache cru picado
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% sem açúcar picado
- 3 ovos
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- ½ xícara (120 ml) de bebida vegetal morna
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas, fécula, goma xantana, adoçante e cacau.
2. **Ativar fermento:** dissolva o fermento em bebida vegetal morna; bata com ovos, essência e óleo.
3. **Unir massas:** adicione a mistura líquida aos secos, mexendo até obter massa homogênea.
4. **Adicionar pistache e chocolate:** incorpore pistaches e chocolate picado.
5. **Crescer e assar:** distribua nas formas, deixe crescer e asse 15 min a 180 °C; finalize a 160 °C por 40 min. Deixe esfriar.

Rendimento

1 chocotone de ~700 g ou 3 mini de 200 g.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congele 3 meses.

Panetone de maçã e canela

Ingredientes (massa)

- 1 ½ xícara (180 g) de farinha de arroz
- ½ xícara (60 g) de fécula de batata
- ½ xícara (60 g) de farinha de aveia sem glúten
- 1 colher (chá) de goma xantana
- ½ xícara (100 g) de xilitol
- 2 maçãs descascadas e picadas
- ½ xícara (75 g) de uvas-passas
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite vegetal morno
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- ½ colher (chá) de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de essência de panetone
- Raspas de 1 laranja
- 10 g de fermento biológico seco

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas de arroz, fécula e aveia com goma xantana, canela, noz-moscada e adoçante.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no leite vegetal morno e bata com ovos, óleo, essência e raspas de laranja.
3. **Unir e incorporar:** misture os líquidos aos secos; adicione os cubos de maçã e uvas-passas.
4. **Fermentar:** coloque a massa na forma, cubra e deixe dobrar de volume.
5. **Assar:** asse por 15 min a 180 °C e depois 35 min a 160 °C, ou até dourar. Esfrie antes de servir.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone trufado com ganache

Ingredientes (massa)

- 2 xícaras (200 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (60 g) de farinha de arroz
- ¼ xícara (30 g) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de goma xantana
- ½ xícara (100 g) de eritritol ou xilitol
- 3 ovos
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- ½ xícara (120 ml) de bebida vegetal morna
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% picado

Ganache (recheio/cobertura)

- 100 g de chocolate 70% sem açúcar
- 100 ml de creme de coco

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** junte farinhas de amêndoas, arroz, fécula, goma xantana e adoçante.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento na bebida vegetal morna e bata com ovos, óleo e essência.
3. **Combinar massas:** adicione os secos aos líquidos e misture chocolate picado.
4. **Assar:** coloque a massa na forma e asse 15 min a 180 °C; reduza para 160 °C e asse por mais 40 min.
5. **Fazer ganache:** derreta o chocolate com o creme de coco e deixe esfriar até ficar cremoso.
6. **Rechear e cobrir:** corte a parte superior do chocotone frio, retire um pouco do miolo, recheie com a ganache, recoloque a tampa e espalhe a ganache restante por cima. Leve à geladeira para firmar.

Rendimento

1 chocotone trufado de ~800 g.

Validade

a versão recheada deve ficar na geladeira e dura cerca de 5 dias; em ambiente fresco consuma em até 2 dias; congele fatias por 3 meses.

Panetone tradicional com xilitol

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz integral
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou eritritol
- ½ xícara (120 ml) de leite vegetal morno
- ½ xícara (100 g) de óleo de coco ou azeite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) (10 g) de fermento em pó ou 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou panetone
- 1 xícara (150 g) de frutas secas (uvas-passas, damasco, cranberries)
- Raspas de 1 limão e 1 laranja

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas e xilitol com as raspas cítricas.
2. **Bater líquidos:** bata ovos com leite vegetal, óleo e essência até uniformizar.
3. **Unir massas:** adicione a mistura líquida aos secos e mexa, incorporando as frutas cristalizadas.
4. **Adicionar fermento:** misture delicadamente o fermento.
5. **Assar:** despeje na forma, deixe crescer até dobrar e asse a 180 °C até o palito sair limpo (40–50 min).

Rendimento

1 panetone de ~700 g.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; 1 semana refrigerado; até 3 meses congelado.

Chocotone de café e nozes

Ingredientes (massa)

- 1 ½ xícara (150 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (60 g) de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) (30 g) de cacau em pó
- ½ xícara (100 g) de xilitol
- 3 ovos
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- ½ xícara (120 ml) de bebida vegetal com café forte (espresso ou coado)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- ½ xícara (50 g) de nozes picadas
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% picado

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** junte farinhas, cacau e xilitol.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no café com bebida vegetal; adicione ovos, óleo e essência.
3. **Unir massas:** misture líquidos e secos até obter massa; acrescente nozes e chocolate.
4. **Crescer e assar:** coloque nas formas, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min; finalize a 160 °C por 40 min.

Rendimento

1 chocotone de cerca de 700 g ou 3 mini-chocotones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone de laranja com tâmaras

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (150 g) de tâmaras sem caroço picadas
- 1 xícara (240 ml) de suco de laranja fresco
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- ½ xícara (60 g) de fécula de batata
- ½ xícara (60 g) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 10 g de fermento biológico seco
- Raspas de 1 laranja
- ½ xícara (75 g) de damasco e figo picados
- 1 colher (chá) de canela

Modo de preparo

1. **Hidratar tâmaras:** aqueça o suco de laranja, despeje sobre as tâmaras e deixe amolecer; bata com óleo de coco até virar purê.
2. **Misturar secos:** combine farinhas, goma xantana, canela e raspas.
3. **Dissolver fermento:** dissolva o fermento em parte do purê morno.
4. **Combinar:** adicione o purê restante e as frutas secas aos secos, misturando bem.
5. **Fermentar e assar:** coloque a massa nas formas, deixe crescer e asse em forno a 180 °C por 35–40 min (reduzindo para 160 °C ao final).

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone de coco e limão

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou açúcar de coco
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite de coco morno
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas, coco ralado e adoçante.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no leite de coco morno, junte ovos, óleo e essência.
3. **Unir massas:** adicione os líquidos aos secos e misture; acrescente raspas de limão.
4. **Crescer e assar:** coloque nas formas, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min; finalize a 160 °C por 40 min.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em ambiente fresco; 1 semana na geladeira; 3 meses congelado.

Panetone de banana e castanhas

Ingredientes (massa)

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- ½ xícara (60 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou açúcar de coco
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- ½ xícara (50 g) de castanhas-do-Pará picadas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

1. **Bater creme:** bata bananas amassadas com leite de amêndoas, óleo, ovos e essência até obter creme.
2. **Misturar secos:** junte farinhas e xilitol com canela.
3. **Combinar:** misture o creme aos secos, adicione castanhas e mexa.
4. **Ativar fermento:** dissolva o fermento em um pouco da massa morna e incorpore.
5. **Crescer e assar:** coloque na forma, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min; reduza a 160 °C e asse por mais 35 min.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone de aveia com cacau e castanha de caju

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (100 g) de farinha de aveia sem glúten
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou eritritol
- 3 colheres (sopa) (30 g) de cacau em pó
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite vegetal
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- ½ xícara (50 g) de castanha de caju picada
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% picado
- 1 colher (chá) de essência de panetone

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas de aveia e amêndoas com cacau e xilitol.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento em leite morno, junte ovos, óleo e essência.
3. **Unir massas:** incorpore líquidos aos secos até formar massa; adicione castanhas e chocolate.
4. **Crescer e assar:** coloque nas formas, deixe crescer e asse (180 °C por 15 min + 160 °C por 40 min).

Rendimento

1 chocotone de cerca de 700 g ou 3 mini-chocotones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone integral de quinoa com frutas secas

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (120 g) de farinha de quinoa
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz integral
- ½ xícara (100 g) de eritritol ou xilitol
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite vegetal morno
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de essência de panetone
- 1 xícara (150 g) de frutas secas variadas
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Raspas de 1 laranja

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas de quinoa e arroz integral com adoçante, canela e raspas.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no leite morno e misture com ovos, óleo e essência.
3. **Combinar:** adicione líquidos aos secos e incorpore as frutas secas.
4. **Fermentar e assar:** distribua em formas, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min, diminuindo para 160 °C por mais 40 min.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone de pistache com matcha

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) (10 g) de matcha em pó
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou eritritol
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de bebida vegetal morna
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- ½ xícara (60 g) de pistaches picados
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% picado (opcional)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Raspas de limão

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** junte farinhas, matcha e adoçante.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento na bebida vegetal morna; adicione ovos, óleo, essência e raspas.
3. **Combinar:** misture líquidos e secos; adicione pistaches e chocolate.
4. **Crescer e assar:** coloque na forma, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min; termine a 160 °C por 40 min.

Rendimento

1 chocotone de cerca de 700 g ou 3 mini-chocotones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Panetone de abacaxi e coco

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- 1 xícara (100 g) de farinha de amêndoas
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou açúcar de coco
- ½ xícara (100 g) de abacaxi desidratado picado
- ½ xícara (50 g) de coco ralado sem açúcar
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite de coco morno
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- Raspas de limão ou laranja
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** combine farinhas, coco ralado e xilitol.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no leite de coco morno; acrescente ovos, óleo e essência.
3. **Combinar:** adicione líquidos aos secos e misture; incorpore o abacaxi desidratado e raspas.
4. **Fermentar e assar:** coloque a massa na forma, deixe crescer e asse a 180 °C por 15 min, reduzindo para 160 °C por 40 min.

Rendimento

1 panetone de cerca de 700 g ou 4 mini-panetones.

Validade

2–3 dias em temperatura ambiente; até 1 semana refrigerado; congela por 3 meses.

Chocotone de amendoim e cacau

Ingredientes (massa)

- 1 xícara (100 g) de farinha de amendoim (amendoim torrado moído)
- 1 xícara (120 g) de farinha de arroz
- ½ xícara (100 g) de xilitol ou eritritol
- 3 colheres (sopa) (30 g) de cacau em pó
- 3 ovos
- ½ xícara (120 ml) de leite de amêndoas
- ¼ xícara (60 ml) de óleo de amendoim ou de coco
- 10 g de fermento biológico seco
- ½ xícara (60 g) de amendoim torrado sem sal picado
- ½ xícara (60 g) de chocolate 70% picado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou panetone

Modo de preparo

1. **Misturar secos:** misture a farinha de amendoim, farinha de arroz, cacau em pó e xilitol.
2. **Preparar líquidos:** dissolva o fermento no leite morno e acrescente ovos, óleo e essência.
3. **Combinar:** junte líquidos e secos, mexendo até obter massa homogênea; adicione amendoim e chocolate picado.
4. **Crescer e assar:** transfira para formas, deixe crescer e asse por 15 min a 180 °C, abaixando para 160 °C e assando por mais 40 min. Deixe esfriar antes de servir.

Rendimento

1 chocotone de ~700 g.

Validade

2–3 dias em ambiente fresco, 1 semana refrigerado ou 3 meses congelado.